

Vollkorn-Cannelloni mit Poulet und Pilzen



Zutaten

Teig

- 100 g Vollkornmehl, fein
- 65 g Weissmehl
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 1 Ei, ganz
- 4 Eigelb, je nach Feuchtigkeit des Mehls
- 1 Prise Salz

Füllung

- 200 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 0.5 Peperoncino
- 400 g Pilze (gemischt), (Champignons, Austernseitlinge, Shiitakepilze usw.)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- 1 Bund Petersilie, glattblättrig
- 250 g Pouletbrüstchen
- Pfeffer, aus der Mühle
- 2.5 dl Rahm
- 2 dl Gemüsebouillon
- 50 g Sbrinz, gerieben

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Für den Teig alle Zutaten zu einem kompakten, festen Teig kneten. In Klarsichtfolie wickeln und vor der Verarbeitung 1 Stunde ruhen lassen.

2 Für die Füllung den Lauch rüsten, dann zuerst in feine Streifen und diese in Würfelchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Pilze rüsten, in Scheiben schneiden, dann grob hacken.

3 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Lauch und Knoblauch darin andünsten. Dann die Hitze höher stellen, Pilze und Peperoncino beifügen, alles leicht salzen und so lange auf grossem Feuer dünsten, bis der entstandene Saft fast vollständig verdampft ist. Die Pilzmasse auf einem Blech ausbreiten und erkalten lassen.

4 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Die Pouletbrüstchen der Länge nach in feine Streifen und diese wiederum in kleinste Würfelchen schneiden. Poulet und Petersilie unter die ausgekühlten Pilze mischen und die Füllung mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Den Teig am besten mithilfe einer Pastamaschine sehr dünn zu Teigbändern auswallen. Daraus 16 Rechtecke von etwa 10 x 12 cm schneiden. Auf das untere Drittel jedes Rechtecks jeweils etwas Füllung verteilen und das Ganze zu einer Rolle aufrollen. Die Cannelloni, mit der Nahtseite nach unten, nebeneinander in eine gut ausgebutterte Gratinform legen.

6 Rahm, Gemüsebouillon und Sbrinz mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Über die Cannelloni verteilen.

7 Die Cannelloni im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten goldbraun überbacken.